SHARP®

オーブンレンジ 家庭用

形名

アール イー エス エフ
RE-S20F

COOK BOOK

クックブック (取扱説明編／料理編)

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

●ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

●このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。

※業務用として使用しないでください。

もくじ

料理編

●は、自動加熱メニューです。
カタログなどに記載の自動メニュー数22メニューとは、●の付いている自動メニューの14メニューに1 サックリ解凍・2 はがせ技全解凍・3 牛乳・酒・4 トースト・5 フライあたため・6 ゆで野菜【葉菜・根菜】の8メニューを加えたものです。

※材料表の分量の表記は1カップ＝200mL、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。1mL＝1cc

ページ の数字は、主な説明のあるページを示しています。

もくじ

13ページ
ドアを開けると電源が入ります。ドアを閉めると１分後、自動的に電源が切れます。（省エネ設計）

11ページ
加熱終了音などを鳴らないように設定できます。

取扱説明編

安全上のご注意 (1)

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたで生じる内容を次のように区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
⚠注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■お守りいただく内容の種類を次の図記号で説明しています。

	してはいけないこと。
	しなければならないこと。

⚠ 危険 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

高圧部品に触らない

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
  (感電・けが・故障の原因)

- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
  (感電・火災・けがの原因)
  万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。
  43ページ

⚠ 警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
手動加熱表(目安時間) 38ページ

- **少量のもの**
- **水分の少ないもの**
  パン・焼きいもなど
- **高温になりやすいもの**
  あんまんなど
- **油が付いたもの**
  バター付きパン・フライものなど
- **油脂分の多いもの**
  牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰により、飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります**

- **自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** 17ページ

- **低めの広口容器を使う**
- **加熱前・加熱後にかき混ぜる**
- **乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱をしすぎたとき

そのまま1〜2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

- **幼児の手の届く所で使わない**
  (感電・やけど・けがの原因)

コンセントは単独で使う

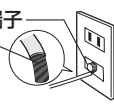
● **定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

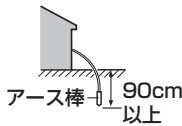
アースを確実に取り付ける

アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース専用端子
15mm

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

● **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
(変形・変色・反りの原因)

● **スプレー缶を近付けない**
(引火や破裂の原因)

異常・故障時には、直ちに使用を中止する

● **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
(発煙・発火・感電・けがのおそれ)
- **コードやプラグが異常に熱くなる。**
- **自動的に切れないときがある。**
- **コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。**
- **スタート操作しても加熱しない。**
- **ドアに著しいガタがある。**
- **触れるとピリピリと電気を感じる。**
- **ドアや庫内に著しい変形がある。**
- **その他の異常や故障がある。**

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだ電源プラグやコードは使わない**
● **傷付けたり、変形させない**
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

● **電源プラグは、根元まで確実に差し込む** (発火の原因)
● **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
(ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く

● **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなうまた、ぬれた手で抜き差ししない**
(感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意(2)

警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

卵(ゆで卵含む)など、膜や殻付きのものは加熱しない(破裂、やけどの原因)

- **おでんの卵、目玉焼きなどは、爆発し、大変危険です**

※ 卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

- **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります

ビン・密封容器の栓やフタをはずす

- **加熱のしすぎになり破裂します**
(容器が破裂して、やけどやけがの原因)

注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

庫内が汚れた状態で加熱しない

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**(発火・発煙・さびの原因)
お手入れをする 39ページ

高温部分に触らない

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(丸皿・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない**
(やけどの原因)

※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

- **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグは正しく扱う

- **電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない**
(断線やスパークして、発火の原因)

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

- **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。

※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

アルミテープ

- **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

- **加熱に合った容器を使う** 12ページ

調理後の庫内やドアに水をかけない

- **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
(割れるおそれ)

調理以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない**

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

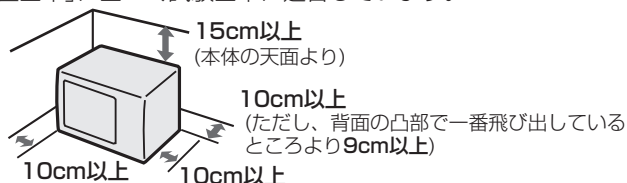
- **次の処置をしてください**
  1. ドアを閉めたまま、とりけし を押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください**

ドアを傷めない、物を挟まない

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない**
  また、4kg以上の物をのせない
  (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

安全な場所に設置する

- **丈夫で安定した水平な場所に置く** (騒音や振動、ガタ付きの原因)
- **天面・側面は、下記の離隔距離以上の空間を設ける** 製品の周りにすきまがあっても、5面で囲まれているところに設置しない。(過熱による変形・発火や故障の原因)
  この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

消防法 基準適合

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**
- 窓ガラスがある場合は、排気口(11ページ)と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

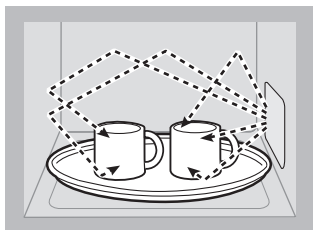
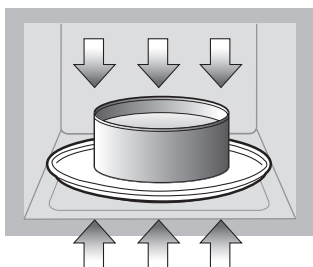
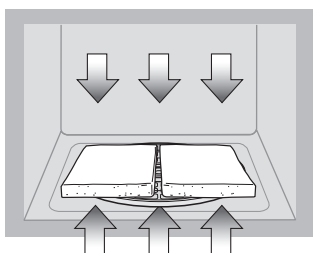
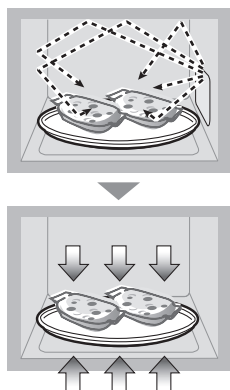
- **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
  (感電・電波漏れの原因)
  落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別
  ※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

- **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない** (火災・感電・ショートの原因)
- **吸気口・排気口**(11ページ)**をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)
- **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない** (感電・漏電の原因)
- **製品の上は、高温になるため、物を置いたり、近付けない**

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

加熱のしくみ

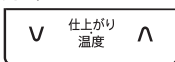
	種類としくみ		主なメニュー
レンジ加熱		■電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。 ● 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は、異なります。 ● 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。	**自動** あたため 1 サックリ解凍 2 はがせ技 全解凍 3 牛乳・酒 自動メニュー (6 ゆで野菜) ヘルシーメニュー (12 酒蒸し) **手動** レンジ
オーブン加熱		■上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保ち、食品を包み込んでふっくら焼き上げます。	自動メニュー (8 ケーキ) ヘルシーメニュー (9 から揚げ) (10 オーブンフライ) (11 茶わん蒸し) **手動** オーブン (発酵)
トースターグリル加熱		■上下のヒーターからの強い熱で焼き上げます。	**自動** 4 トースト **手動** トースターグリル
組み合わせ加熱	 	■レンジ加熱とトースターグリル加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。 (手動加熱で設定はできません)	自動メニュー (5 フライあたため) (7 グラタン)

調理のときのお願い

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、手動加熱を使う

様子を見ながら加熱を追加してください。
自動加熱を使うともう一度始めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

繰り返し続けて作るときは、仕上がりキーを使って、様子を見ながら加熱する

∨ 仕上がり温度 ∧

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

金串などの金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めたりします。

オーブン・トースターグリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

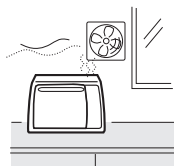
溶けたり、発火するので使えません。

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

余熱で焼きすぎになることがあります。

すべての加熱において

換気をしながら調理する

煙が多く出る場合があります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明ページ、または料理編を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」を参考にしてください。12ページ

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

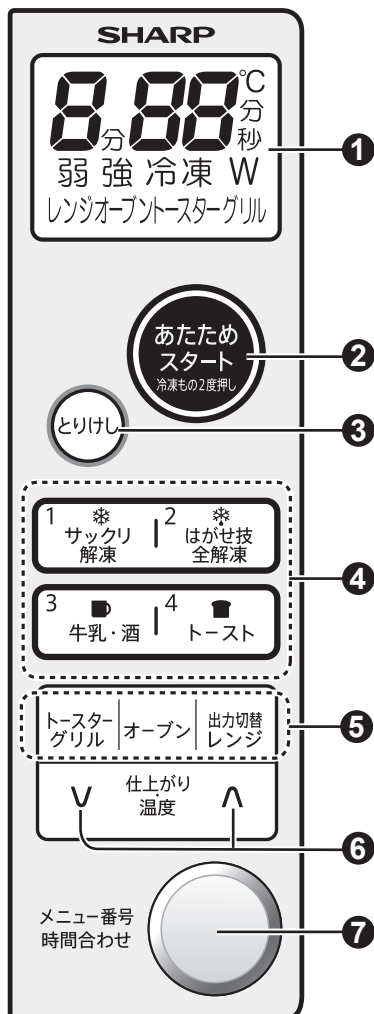
- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、料理編の「**■手動でするときは…**」を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

各部のなまえ

操作部

お買いあげの機種によっては、本書で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

❶ **表示部**　説明のためすべてを表示しています。
バックライトは点灯しません。
加熱時間・温度・加熱の種類などを表示。
※10分を超える表示は、「秒」表示をしません。

❷ レンジ加熱を自動でするときに。(14ページ)
また、他の加熱のスタートキーとして使います。

❸ 途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。
再スタートはドアを閉め、**スタート** を押します)

❹ **自動加熱キー** (16〜18ページ)
(メニュー番号1〜4)
押すとスタートします。

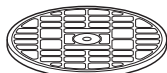
❺ **手動加熱キー** (22〜23ページ)
ご自分で加熱温度・時間を合わせるときに。
発酵は、**オーブン** を使い、**温度キー**で40℃に合わせます。

❻ **仕上がり・温度キー**
自動加熱の仕上がり調節や **オーブン** の温度設定に。
(∧ 強め/上がる)(∨ 弱め/下がる)「強」または「弱」を表示。

❼ **回転つまみ**
メニュー番号表示を合わせるときや手動加熱の時間合わせに。

付属品 (各1)

庫内の包装材を取り出し、付属品の確認をしてください。
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

● **回転網**

常に庫内にセットしておきます。

● **丸皿**

落としたり、ぶつけたりしないでください。

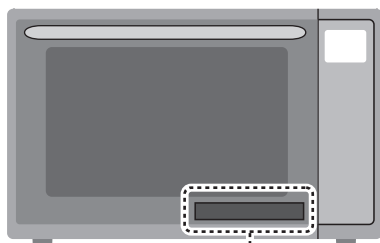
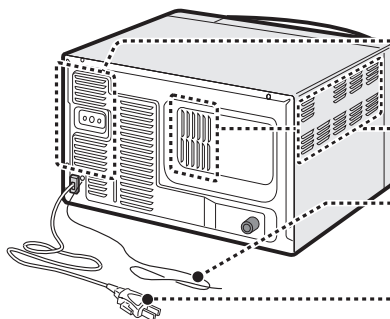
※この製品には、角皿は付属していません。

● **クックブック**(取扱説明編／料理編)

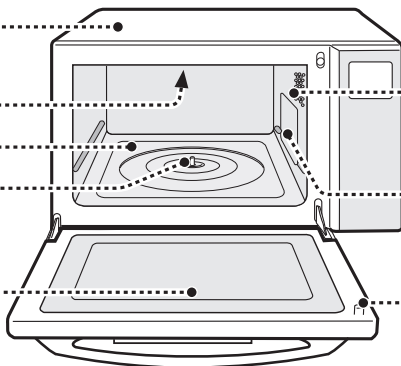
● **保証書**

当商品は日本国内向けであり、日本語以外のクックブックはありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

※付属品や食品の出し入れ時には、必要に応じて市販のミトンやふきんなどをお使いください。

前面

背面

庫内

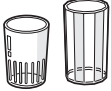
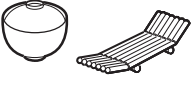
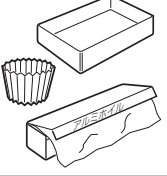
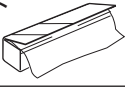
ご注意

底面・回転軸・電波の出口カバーについて

● 食品カス(パンくず)が付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。
こまめにお手入れしましょう。39ページ

お知らせ音について 加熱終了音などを鳴らないようにするには

電源を入れて、ドアを閉める

1 [出力切替 レンジ] を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

2 [とりけし] を押して、「0」表示にすると設定完了です。

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピピ)は鳴ります。41ページ

鳴らすときは、
[出力切替 レンジ] を『ピッ』と
鳴るまで4秒間押し、
[とりけし] を押します。

使える容器・使えない容器

容器の種類		レンジ	組み合わせ	オーブン・トースターグリル
ガラス	耐熱性のある容器	○ ● ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。		
ガラス	耐熱性のない容器	× ● 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。		
プラスチック容器	耐熱140℃以上の容器 電子レンジ加熱用の表示があるもの フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	○ ● ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため、使えません。 ● 時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。	× ● 変形したり、焦げたりします。	
プラスチック容器	耐熱140℃未満の容器 (発泡トレーなど)	× ● スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなどは電波で変質します。		
陶磁器・漆器など	陶器 磁器	○ ● ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ● 色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。		
陶磁器・漆器など	漆器 竹製品 木・紙	× ● 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ● キッチンペーパー・天ぷら敷紙など、本書で記載している使いかたであれば、使えます。		
金属	アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器 アルミホイル	× ● 火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(酒のかん・解凍など)	○	
その他	耐熱140℃以上のラップ	○ ● ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	× ● 溶けたり、発火することがあります。	
その他	クッキングシート 硫酸紙	○ ● ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。パッケージに記載の耐熱温度をお読みください。		
その他	特殊な形をした容器	× ● とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

○ 使えます。 × 使えません。

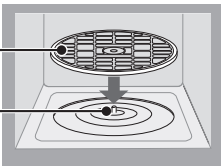
お願い 多種多様な材質(シリコンなど)の容器が市販されています。
詳しい使いかたは、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

電源を入れて、カラ焼きをしてください

加熱中や加熱後しばらくは庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

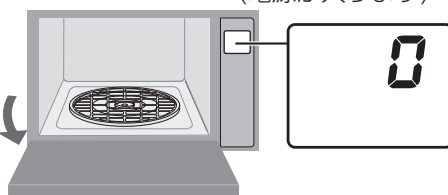
カラ焼き時は、必ず窓を全開するか換気扇を回してください

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために、おこなってください。(煙やにおいが出ます)

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

※操作を間違えたときは、とりけし を押してやり直してください。

電源を入れる

1 回転網をセットする

● 回転網は、常にセットしておきます。

2 ドアを閉め、電源プラグを差し込む

表示部には何も表示しません。

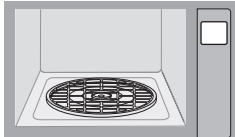
3 ドアを開ける

「0」点灯
(電源が入ります)

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- **ドアを開けると電源が入ります。**(「0」点灯)
- **ドアを閉めると1分後に電源が切れます。**(「0」消灯)

ただし、次の場合は電源が切れません。
- **ドアが開いている**
- **「0」以外を表示している**
- **ファンが回転している** (加熱終了後最大10分間)
- **庫内が高温のとき** (加熱終了後最大30分間)

カラ焼きをしておくと

調理中の煙やにおいが、軽減されます。

庫内のカラ焼きをする

準備 回転網を庫内にセットする

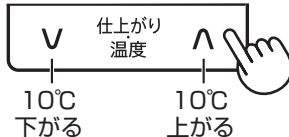
※丸皿は、入れません。

1 ドアを閉めて

● 初め、170℃を表示

2

200℃に合わせる

3

● 初め、20分を表示

20分に合わせる

4

● 本体が熱くなります。ご注意ください。

加熱

カラ焼き終了

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱中や加熱後、製品内部を冷やすためにファンが回転します。
- 電源が自動的に切れるのは、最大30分後です。

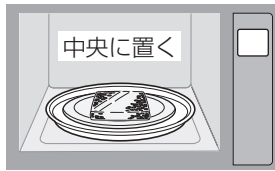
おかずやごはんをあたためる

レンジ加熱

例 冷凍ごはんのとき　(他のメニューは右ページ参照)

準備

食品を入れる

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

食品と容器の重さで加熱時間が決まります

- 食品量に比べ、極端に容器が大きい・小さい、重い容器を使うと上手にできないことがあります。
- 市販の冷凍お弁当用おかずが入っているカップ容器や食品だけを丸皿にのせて加熱すると、ぬるめに仕上がります。

沸とうするので、飲み物をあたためない

3 牛乳・酒 で加熱します。 17ページ

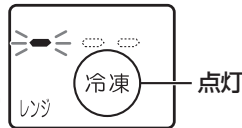
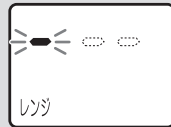
- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは手動レンジを使います。22ページ

1

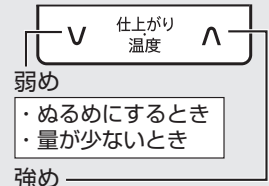
ドアを閉めて

2度押す
(冷凍もののとき)

冷蔵・常温もののときは

1度押す

- 約30秒後に残り時間を表示
- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
  再スタートは、ドアを閉めて スタート を押します。

- 点滅表示は、進行状態を示します。
- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

∨ 仕上がり 温度 ∧

弱め
- ・ぬるめにするとき
- ・量が少ないとき

強め
- ・あつめにするとき

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 15ページ

加熱

加熱終了

食品を取り出す

ご注意

- **加熱後のラップはやけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**

警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

自動

常温・冷蔵もの　あたためスタート 1度

ラップをするもの
しっとり仕上げたい場合に

カレー・シチュー ∧(強め)

分量：200〜400g

● 加熱後、かき混ぜる。

汁物(みそ汁)

分量：1〜4杯 (1杯150mL)

● 加熱後、かき混ぜる。

● 市販の調理済み冷凍食品などで、パッケージに加熱方法が記載されている場合は、記載内容を参考に手動で加熱してください。
● フライ類のあたため(冷凍ものも含む)は、自動メニュー(**5 フライあたため**)を使うと上手にできます。20ページ

ラップをしないもの
水分をとばしぎみにしたい場合に

ごはん

分量：1〜4杯
(1杯150g)

● 固めのごはんは、霧吹きなどで水を振りかける。

焼きそば ∨(弱め)

分量：100〜200g

● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
● 加熱後、混ぜる。

煮物

分量：100〜400g

● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。

焼き物(ハンバーグ) ∨(弱め)

分量：1〜4個 (1個90g)

● 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油をぬる。

揚げ物(天ぷら)

分量：100〜400g

● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。

※いかは、はじけるので レンジ 200Wで控えめに加熱する。

ピラフ・焼きめし

分量：100〜400g

● 加熱後、混ぜる。

警告

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

冷凍もの　あたためスタート 2度

必ずラップをします

ごはん

分量：1〜4個(1個100〜150g)

● 厚みが3cm以内になるよう、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。

カレー・シチュー ∧(強め)

分量：100〜200g

● 浅い容器に入れる。残り時間が1分になると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。
● 加熱後、かき混ぜる。

焼き物(ハンバーグ)

分量：1〜4個 (1個90g)

● 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。

蒸し物(シュウマイ)

分量：5〜12個 (約160g)

● 両面に水を振りかける。

ピラフ

分量：100〜400g

● あらかじめよくほぐしておく。

里いも・かぼちゃ

分量：100〜500g

ミックスベジタブル ∨(弱め)

分量：100〜300g

● 少量加熱は加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。21ページ

● **食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。写真の食器を参考にしてください。**

※手動で加熱するときの目安時間 38ページ

冷凍の肉や魚を解凍する

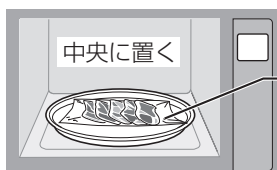
レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)のとき　自動

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。41ページ

キーの使い分け

- **サックリ解凍**（包丁がやっと入る状態まで解凍）
  使う分だけ切り分けて、残りを再冷凍するときやさしみとして用いるときに。
- **はがせ技全解凍**（はがせる状態まで解凍）
  すぐに調理するときに。
  （ハンバーグやすき焼き、焼き魚など）

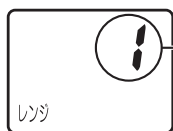
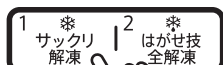
準備

食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶさらないようにする

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 食器は使わない。
加熱時間が長くなり、加熱のしすぎになります。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは様子を見ながら、レンジ200Wで解凍します。22ページ

1

ドアを閉めて

サックリ解凍のとき

- 約30秒後に残り時間を表示

加熱

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**

下表参照

加熱終了

ピーピー♪
ピーピー

食品を取り出す

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

キー		1 サックリ解凍	2 はがせ技 全解凍
1度にできる分量		300〜500g	100〜1000g
素材		仕上がりの調節	仕上がりの調節
肉類	ひき肉・薄切り肉	——	——
	かたまり肉	∧(強め)	∧(強め)
	鶏肉	——	※骨付きの足の細い部分はアルミホイルを巻く。
魚類	まぐろ(赤身)・えび	さしみの場合 ∧(強め)	∨(弱め)
	魚	——	∨(弱め) ※尾の細い部分はアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200〜300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)
  サックリ解凍は500gまで小分けの必要はありません。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切って冷凍します。
解凍は あたため 2度押しで加熱します。

- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  (火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります)

飲み物をあたためる

レンジ加熱

⚠ 警告

加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

例 牛乳1杯(200mL)のとき　自動

準備

低めの広口容器が
適しています。

食品を入れる

2杯以上は、同一円周上に置く。

(2杯のとき)
(3杯のとき)
(4杯のとき)
- 使える容器 レンジ 12ページ
- 大きさは基準分量(下表参照)を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

1

ドアを閉めて

- 約30秒後に残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **酒のかんをするときは、必ず、∨(弱め)を押す。**
(標準の仕上がりとなります)
下表参照

加熱終了

加熱

食品を取り出す

- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

手動で加熱するときの目安時間 38ページ

mL=cc

食品	基準分量 1杯あたり	加熱前の基準温度	仕上がりの調節
酒 お酒の量がくびれより上にくるときはアルミホイルを巻く。	180mL	常温保存…約20℃	● **必ず ∨(弱め)を押す。** ● あつめやぬるめにするときは、レンジ 600Wで時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。
牛乳	200mL	冷蔵保存…約8℃	∧(強め)：・あつめにするとき・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー	150mL	常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃あつめになります。	∨(弱め)：・ぬるめにするとき・加熱前の基準温度より高いとき

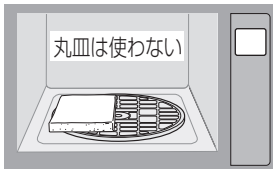
ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。** 火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。** ふき出します。
- **基準分量より少ないときは、レンジ 600Wで様子を見ながらあたためてください。** あたため で加熱すると、沸騰することがあり危険です。

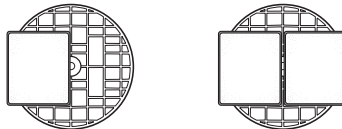
食パンを焼く

トースターグリル加熱

例 6枚切り、常温のとき　自動

準備

食品を入れる

● 1度にできる分量は、4～8枚切りの食パン(常温・冷凍もの)1～2枚

上から見たところ

1枚…片側に置く。　2枚…一列に並べる。

食パンが庫内壁面に触れないようにする。

1

ドアを閉めて

2枚を焼くときは

2度押す

4 - 2　枚数

トースターグリル

● 約30秒後に残り時間を表示

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

弱め
・薄めにするとき

強め
・濃いめにするとき

大切 冷凍保存の食パンを焼くときは、必ず仕上がりキーの Λ (強め)を押す。

加熱

加熱終了

ピーピー♪ ピーピー

食品を取り出す

ピザトースト、パン類のあたためは、 トースターグリル で様子を見ながら加熱をします。

- **ピザトースト…加熱時間の目安：8～9分**
  食パン2枚(6枚切り)にピザソースを適量ぬり、薄切りにしたサラミソーセージ10枚と、玉ねぎ20g、輪切りピーマン8枚を等分にのせ、ピザ用チーズ40gを等分に散らし、回転網に並べる。
- **パン類のあたため…加熱時間の目安：3～4分**
  ロールパン2個(1個30ｇ)

- **プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため、使わない。**
- **バターをぬった食パンは焼かない。**(バターが庫内底面に落ち、発煙・発火の原因)
- **冷凍保存の食パンは保存状態により焼き色が異なります。**
- **回転網の構造上、上面と下面の焼け具合は、異なります。**
- **回転網の下のパンくずをこまめに取り除く。**(そのままで加熱すると発煙・火花の原因)

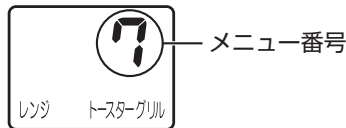
自動メニュー
ヘルシーメニュー

操作方法 自動

自動メニュー		ヘルシーメニュー	
5 フライあたため	7 グラタン	9 から揚げ	11 茶わん蒸し
6 ゆで野菜	8 ケーキ	10 オーブンフライ	12 酒蒸し

準備 食品を入れる

- 使える容器、食品の置きかた、仕上りの調節など、調理のコツは各メニューの説明ページをご覧ください。

1 ドアを閉めて
目的のメニュー番号に合わせる

- **7 グラタン**のとき

2

- 加熱途中で残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **メニューによって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。**

加熱

加熱終了 食品を取り出す

食パンを焼く／自動メニュー・ヘルシーメニュー

フライ物をあたためる

組み合わせ加熱（5 フライあたため）

例 えびフライのとき

準備

食品を入れる

- 等間隔に並べるか、細かいものは広げる。
  クッキングシートを敷くと、お手入れが簡単です。

- 使える容器 組み合わせ 12ページ
- 食器は使わない。

加熱時間が長くなり加熱のしすぎになります。

1

ドアを閉めて「5」に合わせる

冷凍もののときはさらに回して「冷凍」を表示させます。

2

- 加熱途中で残り時間を表示

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱を追加するときは、トースターグリル で様子を見ながら加熱してください。

5 フライあたため のポイント

- **1度に加熱できる分量は、100～300gまで**
  (1個25～100gのもの)
- **仕上がりキーは使えません。**

お願い

- 焦げすぎるときは、加熱途中で**残り時間が出てから**、アルミホイルをかぶせます。
  ※残り時間が出るまでは、絶対にアルミホイルを使わない。
  (加熱スタート時はレンジ加熱が入るため、火花が飛び故障の原因になります)
- 天ぷらなど加熱後裏面がベトつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。
- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

メニュー例

常温・冷蔵もの	冷凍もの
フライ・コロッケ・から揚げ・市販の骨付から揚げ・フライドポテト(ファーストフードのもの)など。	冷凍フライ・冷凍コロッケ・冷凍から揚げ・冷凍たこ焼きなど。

※クリームコロッケは、中身が出ることがあるので、様子を見ながら加熱してください。

- **プラスチック容器やラップは、溶けたり焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**

野菜をゆでる

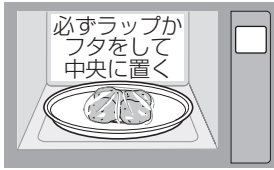
レンジ加熱（6 ゆで野菜）

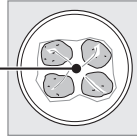
注意

根菜類(さつまいも)は加熱しすぎない

【水分がなくなり発煙・発火のおそれ】

例 じゃがいも(根菜)のとき　自動

準備

食品を入れる

いも類をまるごとゆでるときは、丸皿の中心を空けて置く。

- 使える容器 レンジ 12ページ
- 食器は使わない。

加熱時間が長くなり加熱のしすぎになります。

- 材料の大きさは、そろえます。
- 水気を残して加熱します。
- アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。

1

ドアを閉めて「6」に合わせる

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 **葉菜類、花果菜類をゆでるときは必ず仕上がりキーの v（弱め）を押します。**
（標準の仕上がりとなります）

2

- 30秒後に残り時間を表示

加熱終了

食品を取り出す

根菜類 のポイント

じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ごぼうなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～1000g(にんじん、ごぼうは400gまで)
- 切ってゆでるときは、大きさをそろえる。

いも類のとき

- 丸ごとゆでるときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

葉菜類 のポイント

ほうれん草、キャベツ、白菜、カリフラワー、ブロッコリー、グリーンアスパラガス、かぼちゃなど

- **1度に加熱できる分量**
  100～400g（ほうれん草は300gまで）
- 乾燥、脱水を防ぐために、水気を残して加熱する。
- 加熱前後にアク抜きをする。
  ほうれん草は、加熱後すぐ水に取る。
  (色止めも兼ねます)

葉菜類のとき

- 葉と茎を交互に重ねてラップする。
- 太い根は、加熱前に十字の切り込みを入れる。
- 量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分ける。

花果菜類のとき

- 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。

- **少量の根菜**(冷凍ミックスベジタブルなど)を**ゆでるときは、**大きめの容器に**野菜が浸かるぐらいの水を入れ、フタをして** レンジ **600W**で加熱してください。
  加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき **約2分**
- **加熱の追加のために同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
  加熱を追加するときは、**レンジ 600Wで様子を見ながら加熱**してください。
- **加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。**

レンジ加熱をする

例 冷凍食品を加熱する 手動

出力：600W　加熱時間：5分のとき

準備

食品を入れる

- 使える容器 レンジ 12ページ
- ラップの有無や目安時間、置きかたは、パッケージの記載内容、手動加熱表を参考に。38ページ
- 2つ以上のときも中央に寄せて置く。

1

ドアを閉めて

- 初め、600Wを表示

500W、200W、950Wに合わせるときは

さらに押します。

→600W→500W→200W→950W—

2

時間を合わせる

設定範囲
- 950W　3分まで
- 500W　30分まで
- 600W　20分まで
- 200W　95分まで
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位
  - 95分まで5分単位

加熱を続けておこなうと、950W加熱のときに「弱」を表示することがあります。
(製品を保護するために600W加熱となります)

3

- 加熱中に レンジ を押すと出力の確認ができます。

加熱

加熱終了

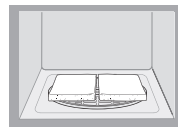
食品を取り出す

トースターグリル加熱をする

例 食パンを焼く 手動

加熱時間：5分のとき

準備

食品を入れる

- 使える容器 トースターグリル 12ページ
- 汁や油分が底面に落ちそうな食品は丸皿にのせて加熱します。

1

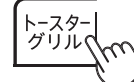
ドアを閉めて

秒
トースターグリル

- 秒を表示

2

時間を合わせる

5分00秒
トースターグリル

設定範囲
- 30分まで
  - 5分まで10秒単位
  - 10分まで30秒単位
  - 30分まで1分単位

3

加熱

加熱終了

食品を取り出す

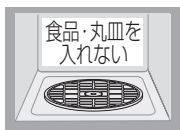
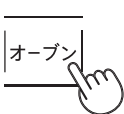
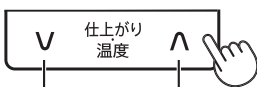
⚠ 警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

オーブン加熱をする(発酵させる)

例 シュークリームを焼く 加熱温度：190℃ 加熱時間：40分のとき 手動

予熱をする (あらかじめ庫内の温度を上げておく)

準備

1 ドアを閉めて

● 初め、170℃を表示

2 温度を合わせる

設定範囲
- **40℃**(発酵するとき)
- **110℃～250℃まで**
  - 10℃単位

3

● 予熱中に温度を変更するときは、**温度キー**を押す。

予熱完了

予熱完了音

● ドアを開けなければ、20分間保温状態を保ちます。この間、温度表示が点滅します。

焼き上げる

準備

食品を入れてドアを閉める

※庫内温度が下がるのでドアの開閉はすばやくする。

● 使える容器 オーブン 12ページ

4 時間を合わせる

● 初め、20分を表示

設定範囲
- **95分まで**
  - 30分まで1分単位
  - 95分まで5分単位

5

● 加熱中に温度を変更するときは、[オーブン]を押し、温度表示になってから、**温度キー**を押す。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

予熱をせずに焼く操作方法

準備 食品を庫内に入れて、ドアを閉める。
1. [オーブン]を押し、**温度キー**で温度を合わせる。
2. 回転つまみで、時間を合わせる。
3. [スタート]を押す。
   (加熱中に温度を変更するときは上記 5 参照)

※庫内の温度が高いうちに加熱を追加するときなどに使います。

発酵の操作方法

準備 食品を庫内に入れて、ドアを閉める。
1. [オーブン]を押し、**温度キー**で発酵温度 40℃に合わせる。
2. 回転つまみで、時間を合わせる。
3. [スタート]を押す。

※庫内が高温のときは、使用できません。「U 04」を表示します。 41ページ

自動メニュー 7 グラタン のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・レンジ加熱から加熱途中でトースターグリル加熱に変わります。
(加熱時間の目安…約15分)

●**できるメニュー**・・・マカロニグラタン・ドリア

- **1度に1〜4人分(4皿・大皿)まで焼けます。**
- 焼く前にホワイトソースや具が冷めている場合は、丸皿にのせて、レンジ を押し、600Wで人肌程度まであたためてから**4**の要領で焼きます。
- チーズやホワイトソースの固さによって、焦げ色が異なりますので、お好みの焼き色になるように加熱時間を調節します。
- チーズはピザ用チーズなど溶けるタイプのものを。
  ※溶けるタイプのチーズの方が、こんがり香ばしく焼き上がります。 粉チーズを使うときは、バターを少しずつ散らして焼くとよいでしょう。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱します。
  ※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
  ※自動加熱ではヒーター加熱が入るので、ポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。

マカロニグラタン

自動メニュー　7 グラタン　付属品

材料　(4人分)

ホワイトソース
- 薄力粉、バター…………各30g
- 牛乳…………2カップ
- 塩、こしょう…………各少々

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)…80g
えび…………200g
玉ねぎ…………1/2個(100g)
塩、こしょう…………各少々
A
- マッシュルーム(スライス・缶詰)…………50g
- 白ワイン…………大さじ2
- バター…………20g

ピザ用チーズ…………80g

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジ を押し、600Wにして 回転つまみ で**約1分30秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、泡立器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びフタをせずに レンジ を押し、600Wにして 回転つまみ で**約7分30秒**に合わせ、スタート を押す。
途中、2〜3度取り出して混ぜ、スタート を押して加熱を続け、ダマのないソースにする。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。

2 えびは殻をむいて背ワタを取り、玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えてラップをし、丸皿にのせる。レンジ を押し、600Wにして 回転つまみ で**約5分**に合わせ、スタート を押す。
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

3 **2**にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 丸皿に**3**を並べ、回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号**7**に合わせ、スタート を押す。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約3分40秒のあと、トースターグリル で11〜12分

ドリア [写真は表紙掲載]

自動メニュー 7 グラタン　付属品

材料　(4人分)
ホワイトソース (マカロニグラタンを参照)・・・・・2カップ
A 鶏もも肉 (ひと口大に切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
A 玉ねぎ (薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個(100g)
A マッシュルーム (スライス・缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・50g
A 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g
B トマトケチャップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
B 塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g

1. **マカロニグラタン**(24ページ)の**1**と同じようにしてホワイトソースを作る。
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。［レンジ］を押し、600Wにして［回転つまみ］で**約5分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。
3. **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
4. **マカロニグラタン**の**4**と同じようにして加熱する。

ヘルシーメニュー 9 から揚げ のポイント

●加熱の種類・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約28分)

- **から揚げ**は、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
  ①低カロリーでヘルシー。　②油の後始末の手間が省ける。　③失敗が少ない。
- 肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 市販のから揚げ粉を使わないで作るときも同様にしますが、調味料に漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

から揚げ

ヘルシーメニュー 9 から揚げ　付属品

材料　(4人分)
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚(500g)
A 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
A しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
クッキングシート

1. 鶏もも肉は、1枚をそれぞれ8等分に切る。
2. **1**をAとともにビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。
3. 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
4. **2**の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでぬぐい、**3**に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶす。
5. 丸皿にクッキングシートを敷き、**4**の余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。
6. ［回転つまみ］で**から揚げ**のメニュー番号9に合わせ、［スタート］を押す。
   ■手動でするときは…［オーブン］200℃で約28分
   (予熱はしません)
   ※加熱後、鶏から出た油が丸皿にたまりますので、キッチンペーパーでふき取ってから盛りつけるとよいでしょう。

ヘルシーメニュー 10 オーブンフライ のポイント

●加熱の種類・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約20分）
●できるメニュー・・・ポテトコロッケ・えびフライ

※パン粉が白い状態のものは、加熱できません。

- オーブンフライで作るフライは、油で揚げずに、あらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って仕上げるため、次のような特長があります。
①低カロリーでヘルシー。　②油の後始末の手間が省ける。　③カラッと仕上がり、失敗が少ない。

こんがりパン粉の作りかた

材料(4人分)パン粉‥60g サラダ油‥大さじ3

※色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。
※こんがりパン粉は、冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

- **レンジで作る場合**
耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジを押し、**600W**にして回転つまみで**約3分20秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずにレンジを押し、**600W**にして回転つまみで**約1分20秒**に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が**約40秒**のときに取り出して混ぜ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
※加熱途中で取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出します。
- **フライパンで作る場合**
こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせてフライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。

ポテトコロッケ

ヘルシーメニュー　10 オーブンフライ　付属品

材料　(4人分)
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・・・・3個(450g)
A 玉ねぎ(みじん切り)・・・・・小1個(150g)
A 牛ひき肉(ほぐす)・・・・・・・・・・・・・・・100g
A バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
塩、こしょう、ナツメグ・・・・・・・・・・各少々
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
薄力粉、溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・各適量
こんがりパン粉(上記参照)

1. じゃがいもは皮ごと丸のままラップして丸皿にのせる。
回転つまみで**ゆで野菜**のメニュー番号6に合わせ、スタートを押す。
■手動でするときは… レンジ 600Wで約6分
加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
2. 耐熱容器にAを入れ、ラップをして丸皿にのせる。
レンジを押し、**600W**にして回転つまみで**約5分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、**1**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。
3. **2**を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて、丸皿に並べる。
4. 回転つまみで**オーブンフライ**のメニュー番号10に合わせ、スタートを押す。
■手動でするときは… オーブン 200℃で予熱後、約18分

えびフライ

ヘルシーメニュー　10 オーブンフライ ∨ (弱め)　付属品

材料　(4人分)
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
薄力粉、溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々
こんがりパン粉(上記参照)

1. えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3～4カ所切り込みを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
2. **1**に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて丸皿に並べる。回転つまみで**オーブンフライ**のメニュー番号10に合わせ、スタートを押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∨ (弱め)を押す。
■手動でするときは… オーブン 200℃で予熱後、約13分

ヘルシーメニュー　11 茶わん蒸し のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・オーブン加熱 (加熱時間の目安…約35分　蒸らし10分を含む)

●**できるメニュー**・・・茶わん蒸し・洋風茶わん蒸し

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。
  はしをボールの底から離さないで混ぜると、泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1：4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は蒸し茶わんに同量ずつ入れます。
  具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

1.5cm

茶わん蒸し

ヘルシーメニュー	付属品
11 茶わん蒸し	

材料　(4個分)

干ししいたけ (水でもどす)・・2枚	かまぼこ・・・・・・・・・4切れ
A 干ししいたけのもどし汁・・・・・・・・・・・・・大さじ2	ぎんなん(缶詰)・・・・・・・8粒
A しょうゆ・・・・・大さじ1	卵液 卵・・・・・・・・・・・・M2個
A 砂糖・・・・・・・・・大さじ1	卵液 だし汁・・・・・・・2カップ
ささ身・・・・・・・・・・100g	卵液 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
酒、薄口しょうゆ・・・・各少々	卵液 薄口しょうゆ・・・・小さじ1
えび・・・・・・・・・・・・・・4尾	卵液 みりん・・・・・・・小さじ2
	みつ葉・・・・・・・・・・・・適量

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに丸皿に置き、［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約1分10秒**に合わせ、［スタート］を押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、耐熱性の共ブタをする。

5 丸皿の同一円周上に**4**を等間隔に並べる。
［回転つまみ］で**茶わん蒸し**のメニュー番号**11**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、取り出してみつ葉を散らす。
■手動でするときは…［オーブン］200℃で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。(予熱はしません)

洋風茶わん蒸し

ヘルシーメニュー	付属品
11 茶わん蒸し	

材料　(4個分)　mL=cc

鶏もも肉・・・・・・・・80g	卵液 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・M2個
塩、こしょう・・・各少々	卵液 ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)・・・300mL
マッシュルーム(スライス・缶詰)・・・・・・・・・・・・・・・・30g	卵液 牛乳・・・・・・・・・・・・100mL
ベーコン・・・・・・・・・2枚 (1cm幅に切る)	卵液 白ワイン・・・・・・・・・大さじ1
チャービル・・・・・・適量	卵液 塩、こしょう・・・・・・・各適量
アルミホイル	

1 鶏もも肉は8等分に切り、塩、こしょうする。

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径10cmのスープカップ)に**1**、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

> **フタの作りかた**
> アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、**折り目から1cm外**をはさみで切る。
> 1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。
> 1cm

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると、固まりにくいことがあります。

4 **茶わん蒸し**(上記)の**5**と同じようにする。
加熱後、チャービルを飾る。

ヘルシーメニュー 12 酒蒸し のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・レンジ加熱（加熱時間の目安…約6分）
●**できるメニュー**・・・あさりの酒蒸し・たらの蒸し物・シーフードマリネ

- 容器は、材料が重ならないように底の平らな耐熱容器を使います。

あさりの酒蒸し

材料　(4人分)
あさり・・400g
酒・・・大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

1. あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
2. 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
3. **2**にラップをして、丸皿にのせる。
[回転つまみ]で**酒蒸し**のメニュー番号12に合わせ、
[スタート]を押す。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをして[レンジ] **500W**で様子を見ながら加熱します。

■手動でするときは…[レンジ] 500Wで約6分

たらの蒸し物

材料　(4人分)
生たら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)
貝割れ菜(3cm長さに切る)・・・・・・・・・・・・・・・・・・1パック
レモン(薄切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

1. 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、貝割れ菜とレモンをのせる。
2. **1**にラップをして丸皿にのせる。
[回転つまみ]で**酒蒸し**のメニュー番号12に合わせ、
[スタート]を押す。

■手動でするときは…[レンジ] 500Wで約6分
加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

シーフードマリネ

ヘルシーメニュー
12 酒蒸し

材料　(4人分)
いか・・・・・1杯(250g)　えび・・・・・100g　ゆでだこの足・・・・・・100g

マリネ液
- 白ワイン・・・・・・・・・大さじ4
- レモン汁・・・・・・・・・・・1個分
- にんにくの薄切り・・・ひとかけ分
- 塩、こしょう・・・・・・各少々
- 赤唐辛子の輪切り・・・・・2本分
- ベイリーフ・・・・・・・・・1～2枚
- サラダ油・・・・・・・・・・・大さじ1

1. いかの胴は幅7～8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは殻をむいて背ワタを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。
2. 底の平らな耐熱容器にマリネ液と**1**を入れて混ぜる。
3. **2**にラップをして丸皿にのせる。
[回転つまみ]で**酒蒸し**のメニュー番号12に合わせ、
[スタート]を押す。

■手動でするときは…[レンジ] 500Wで約6分
加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵室で約1時間漬けこむ。

ぶりの照り焼き

手動
トースターグリル

材料　(4人分)
ぶり……………………………4切れ(1切れ80g)
たれ
しょうゆ…………………………大さじ3
みりん……………………………大さじ2
酒…………………………………大さじ1
アルミホイル

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

2 丸皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を下にして並べる。
[トースターグリル]を押し、[回転つまみ]で**約12分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、取り出して裏返し、[トースターグリル]を押し、[回転つまみ]で**約9分**に合わせ、[スタート]を押す。
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焼き色が足りないときは、様子を見ながら焼きます。

さけとコーンのホイル焼き

材料　(4人分)
生ざけ‥4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう……各適量
じゃがいも…1個(150g)
サラダ油…………適量
A
スイートコーン(缶詰・つぶ状)‥80g
タルタルソース………40g
生クリーム………大さじ2
アルミホイル(25cm角)…4枚

1 生ざけは塩、こしょうをし、じゃがいもは3mm厚さの薄切りにする。

2 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押し、**温度キー**で190℃にして[スタート]を押す。

3 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**のじゃがいも、さけ、混ぜ合わせたAを順に等分にのせ、包む。

4 予熱が完了すれば、**3**を並べた丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ]で**30～35分**に合わせ、[スタート]を押す。

手軽に作れる簡単メニュー

操作の手順と付属品は22～23ページをご覧ください。

メニュー名	分量	加熱の種類と目安時間	作りかた　(mL=cc)
山菜おこわ	4人分	手動 [レンジ] 600Wで約16分	もち米2カップ(340g)は、洗って大きめの耐熱容器に入れ、水300mLを加えて約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮120gと薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々を加え、ラップをして加熱する。途中残り時間が6分のときに取り出して全体を混ぜ、再びラップをして加熱する。
焼きいも	4本(1本250g)	手動 [オーブン] 200℃予熱後 55～60分	さつまいもは、洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開けて、アルミホイルを敷いた丸皿に並べる。予熱後、準備した丸皿を庫内に入れる。※ 太さや重さなどにより、加熱具合が違ってきますので様子を見ながら加減してください。
もち	4個(1個50g)	手動 [トースターグリル] で10～11分	丸皿にクッキングシートを敷き、もちを中央を避けて並べる。※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたら焼き上がりです。もちの質や保存期間などにより、加熱具合が違ってきますので、様子をみながら加減してください。

スポンジケーキ

自動メニュー	付属品
8 ケーキ	

材料　(直径18cmの金属製丸型1個分)　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉‥‥‥‥‥90g
- 卵‥‥‥‥‥‥‥M3個
- 砂糖‥‥‥‥‥‥90g
- バニラエッセンス ‥‥少々
- バター‥‥‥‥‥15g
- 牛乳‥‥‥‥‥大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム‥‥300mL
- 砂糖‥‥‥‥大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー ‥‥‥‥‥‥‥‥各少々

仕上げ用フルーツ (いちごなど) ‥‥‥‥適量
クッキングシート (または硫酸紙)

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷く。

2 卵は卵黄と卵白に分け、卵白は大きいボールに入れて**ツノが立つまで**泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに**ツヤがでるまで泡立てる。**

ポイント
ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がついていると泡立ちが悪くなります。

3 卵黄の方に残りの砂糖を加えて**白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。**

4 **2**と**3**を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、**粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜる。**

ポイント
混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**200W**にして [回転つまみ]で**約1分**に合わせ、[スタート]を押し、固まりがなくなるまで溶かす。
加熱後、あたたかいうちにヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

7 **1**の型に**6**を流し入れ、型をゆすって表面をならす。トントンと型を少し落として空気抜きをして丸皿にのせる。[回転つまみ] で**ケーキ**のメニュー番号**8**に合わせ、[スタート]を押す。
■手動でするときは… [オーブン]150℃で予熱後、約40分
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。
加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20〜30cm高さから1回落とし、**型から出して冷ます。

8 ボールに冷やした生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと**冷やしながら泡立て、**トロリとしたら、バニラエッセンス、ブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。

9 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドして残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

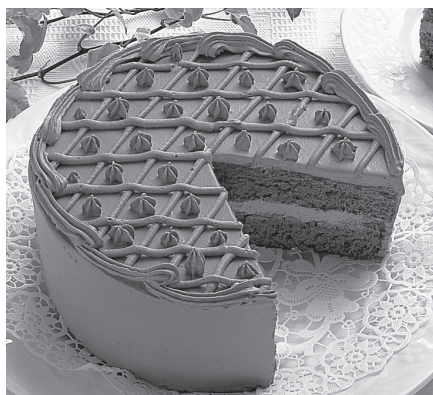
自動メニュー 8 ケーキ のポイント

●**加熱の種類**・・・・・・オーブン加熱（加熱時間の目安…約40分・直径18cm）
●**できるメニュー**・・・スポンジケーキ・チョコレートケーキ

- 予熱の必要がありません。
- 型は金属製の丸型(パウンドケーキは32ページ記載のサイズの型)を使います。
- スポンジケーキは直径15cm、18cm、21cmの丸型が焼けます。
- パウンドケーキを焼くときは、**ケーキ**のメニュー番号8で スタート を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の ∧ (強め)を押します。

材料＼丸型の直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
■手動でするときは…(**オーブン**150℃で予熱後)	約35分	約40分	約45分

スポンジケーキ バリエーション

チョコレートケーキ

材料　(直径18cmの金属製丸型1個分)　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……………70g
- ココア ……………20g
- 卵 ……………M3個
- 砂糖 ……………90g
- バター ……………15g
- 牛乳 ……………大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム ……………300mL
- 砂糖 ……………大さじ3
- ココア (同量の湯で溶く)‥大さじ4

クッキングシート(または硫酸紙)

1 **スポンジケーキ**(30ページ)の**1**～**7**と同じようにするが、ココアは薄力粉と合わせてふるい入れる。

2 **スポンジケーキ**の**8**と同じようにして、ココアホイップクリームを作る。ただし、ココアは同量の湯で溶いてから加える。横半分に切ったスポンジケーキに薄くぬってサンドし、残りのクリームで表面を飾る。

【お菓子作りのコツとポイント】

●**準備はきちんと**
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
固まりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

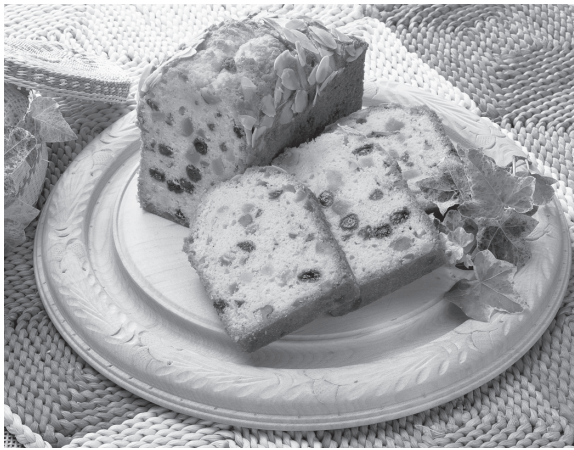
●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●**焼き型の材質により、仕上がりが異なります**
このクックブックでは、主に金属製の型を使用しています。
紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。
また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

●**生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

パウンドケーキ

材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)　mL=cc

ラム酒漬けフルーツ
- ドライフルーツ‥‥‥90g
- ラム酒‥‥‥‥‥30mL

生地
- バター‥‥‥‥‥‥80g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥80g
- 卵‥‥‥‥‥‥‥M2個

A
- 薄力粉‥‥‥‥‥‥80g
- ベーキングパウダー‥小さじ2/3

B
- くるみ(粗みじん切り)‥‥20g
- レモン汁‥‥‥‥1/2個分
- レモンの皮(すりおろす)‥1/2個分
- バニラエッセンス‥‥‥少々

- スライスアーモンド‥‥15g
- クッキングシート(または硫酸紙)

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして丸皿にのせる。
［レンジ］を押し、**600W**にして［回転つまみ］で**約1分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。
加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって、クッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント
クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 **3**に**4**の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

6 **5**にBと汁気をきった**1**のラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らし、丸皿にのせる。

7 ［回転つまみ］で**ケーキ**のメニュー番号**8**に合わせ、［スタート］を押した後、30秒以内に**仕上がりキー**の［∧］(強め)を押す。
加熱後、型から出して冷ます。
■手動でするときは…［オーブン］160℃に予熱後45～50分

紅茶のパウンドケーキ

自動メニュー
8 ケーキ
∧ (強め)

付属品

材料 ((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)

生地

A
- 薄力粉‥‥‥‥‥‥80g
- ベーキングパウダー‥小さじ2/3
- スキムミルク‥‥大さじ3

- 卵‥‥‥‥‥‥‥‥M2個
- バター‥‥‥‥‥‥‥80g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥80g
- 紅茶の葉(アールグレイなど)‥‥‥‥5g
- バニラエッセンス‥‥少々
- クッキングシート(または硫酸紙)

1 **パウンドケーキ**(上記)の**2**～**5**と同じようにして生地を作る。ただし、スキムミルクは薄力粉といっしょにふるう。紅茶の葉とバニラエッセンスは最後に加えて、軽く混ぜ合わせる。

2 型に**1**を入れて中央に溝を作るようにへこませ、丸皿にのせる。

3 **パウンドケーキ**の**7**と同じようにして加熱する。

シュークリーム

手動
[オーブン]

付属品
材料　(9個分)　mL=cc

カスタードクリーム
- 薄力粉、コーンスターチ……………各大さじ2
- 砂糖……………80g
- 牛乳…………2カップ
- 卵黄…………M3個
- バター…………30g
- ブランデー……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

シュー生地
- 水……………90mL
- バター…………45g
- 薄力粉…………45g
- 卵……M2〜2 1/2個

アルミホイル

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ]を押し、**600W**にして [回転つまみ] で
約5分30秒に合わせ、[スタート]を押す。
途中、2〜3度取り出してかき混ぜ、[スタート] を押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 **1**にバターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント
ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。
加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

3 大きめ(直径20cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/3を入れてフタをせずに丸皿にのせる。
[レンジ]を押し、**600W**にして [回転つまみ] で**約3分**に合わせ、[スタート]を押す。

ポイント
水とバターが充分に沸騰しているところに薄力粉を加えます。
沸騰が足りないときは、加熱を足してください。

加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、[レンジ]を押し、**500W**にして
[回転つまみ]で**約1分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、手早くかき混ぜる。

4 溶いた卵をまず1個分加える。
きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

5 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調整する。

ポイント
生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいの固さです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

6 予熱する。(庫内は回転網のみ) [オーブン] を押して、**温度キー**で**190℃**に合わせ、[スタート] を押す。

7 丸皿にアルミホイルを敷く。

8 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、丸皿に9個に絞り出す。

9 予熱が完了すれば、生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ]で**40〜45分**に合わせ、[スタート] を押す。

ポイント
焼き上がるまでに冷たい空気が入ると、しぼんでしまうので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

10 シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

型抜きクッキー

手動
オーブン

材料　(約33個分)
クッキー生地
- バター…………45g
- 砂糖…………45g
- 溶き卵…………M1/2個分
- バニラエッセンス…………少々
- 薄力粉…………110g

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して、**170℃**にして、[スタート] を押す。

6 丸皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。

7 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。

ポイント
めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

8 好みの型で抜き、丸皿に間隔をあけて並べる。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント
抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

9 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ]で**22～25分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。
※アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

ナッツ＆フルーツクッキー

手動
オーブン

材料　(約30個分)
クッキー生地
- バター…………45g
- 砂糖…………35g
- 溶き卵……M1/2個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉…………90g

• 好みのナッツやドライフルーツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツ、ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)…………35g

1 **型抜きクッキー**(上記)の**1**～**2**と同じようにして生地を作る。

2 **1**に薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせる。

3 **2**に粗くきざんだナッツやドライフルーツを混ぜ込み、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して、**170℃**にして、[スタート] を押す。

5 薄くバター(分量外)をぬった丸皿に30等分して丸め、並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。

6 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ] で、**22～25分**に合わせ、[スタート]を押す。
加熱後、熱いうちに丸皿からはずして冷ます。

プリン

手動
オーブン

材料　(ステンレス製プリン型10個分)　mL=cc

カラメルソース
- 砂糖 ………大さじ5
- 水、湯 ….各大さじ1

プリン液
- 牛乳 ………500mL
- 砂糖 …………70g
- 卵 ……………M4個
- バニラエッセンス‥少々

アルミホイル
キッチンペーパー

※陶器製のプリン型は、固まりにくいので使用しないでください。

1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて、中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくので、やけどに注意してください)

2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**600W**にして [回転つまみ] で**約4分30秒**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント
卵は充分に溶きほぐします。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

4 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

5 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して、**温度キー**で**150℃**に合わせ、[スタート]を押す。

6 丸皿にキッチンペーパー1枚を敷いて、水150mLを注ぎ(はみ出したキッチンペーパーは切る)、**4**の型を並べる。

7 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
[回転つまみ] で**約45分**に合わせ、[スタート] を押す。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。
※アルミ製のプリン型は、[オーブン]150℃で予熱後、約40分焼きます。
※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、加熱を足してください。

豆乳プリン(なめらかタイプ)

手動
オーブン

材料　(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型6個分)　mL=cc

A
- 豆乳………250mL
- 砂糖…………50g

生クリーム……100mL
卵黄 ……………M4個
バニラエッセンス…少々
アルミホイル
キッチンペーパー

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに丸皿にのせる。[レンジ]を押し、**600W**にして [回転つまみ] で、**約2分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖をよく溶かす。

2 **1**に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

3 **2**を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。
(27ページ**洋風茶わん蒸し**の作りかた**3**の「フタの作りかた」参照)

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
[オーブン]を押して、**温度キー**で**180℃**に合わせ、[スタート]を押す。

5 丸皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き(はみ出したキッチンペーパーは切る) **3** を同一円周上に並べる。

6 予熱が完了すれば、**5**の丸皿を庫内に入れ、丸皿に熱湯200mL注ぐ。(やけどに注意してください)
[回転つまみ] で、**約30分**に合わせ、[スタート]を押す。

7 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

ロールパン

手動 オーブン

付属品

材料　(9個分)　mL=cc

パン生地
- 強力粉…………210g
- 砂糖…………大さじ2
- 塩…………小さじ1/2
- ドライイースト…小さじ1(3g)
- 牛乳(室温のもの)…110mL
- 溶き卵………M1/2個分
- バター…………40g

ドリュール
- 溶き卵……M1/4個分
- 塩…………少々

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

4 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 丸皿に**4**をのせる。オーブンを押して、**温度キー**で**40℃(発酵)**に合わせ、回転つまみで**40〜50分**に合わせ、スタートを押して、1次発酵をする。

ポイント
1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 丸皿に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。丸皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 生地に霧を吹いて丸皿を庫内に入れる。オーブンを押して、**温度キー**で**40℃(発酵)**に合わせ、回転つまみで**30〜40分**に合わせ、スタートを押して2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

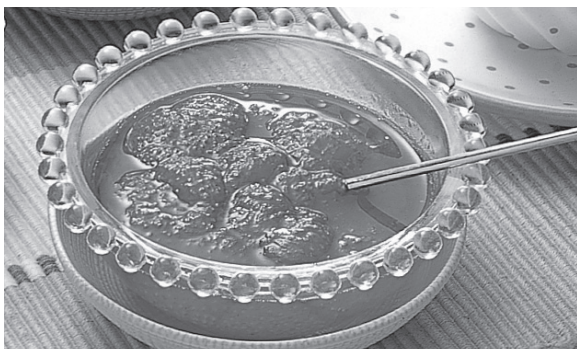
ポイント
2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。
発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 予熱する。(庫内は回転網のみ) オーブンを押して、**温度キー**で**180℃**に合わせ、スタートを押す。

12 予熱が完了すれば、**10**の表面にドリュールをぬり、丸皿を庫内に入れる。回転つまみで**23〜25分**に合わせ、スタートを押す。

いちごジャム

手動 レンジ 600W

付属品

材料　(でき上がり量 約280g分)
- いちご…1パック(300g)
- レモン汁………1/2個分
- 砂糖…………100g

1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに丸皿にのせる。レンジを押し、**600W**にして回転つまみで**約14分**に合わせ、スタートを押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押す。

※加熱途中にかき混ぜるときは、とりけしは押さずにドアを開けて、加熱を一時停止し、食品を取り出します。

加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ビッグピザ（サラミ）

手動
オーブン

材料　(直径25cmのピザ1枚分)　mL=cc

ピザ生地
- 強力粉…………80g
- 薄力粉…………40g
- 砂糖………小さじ2/3
- 塩…………小さじ1/3
- ドライイースト‥小さじ1/2(1.5g)
- 水……………70mL
- サラダ油……大さじ1/2

トッピング
- ピザソース(市販のもの)…………適量
- サラミソーセージ(薄切り)…………15枚
- 玉ねぎ(薄切り)…………1/4個(50g)
- ピーマン(薄切り)……1個
- マッシュルーム(スライス・缶詰)…………40g
- ピザ用チーズ……100g

1 材料表の材料で**ロールパン**(36ページ)の**1**～**6**と同じようにする。ガス抜き後の生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)

2 丸皿に薄くサラダ油をぬる。

3 生地を直径25cmの円形にのばし、丸皿にのせる。

4 予熱する。(庫内は回転網のみ)
［オーブン］を押して、**温度キー**で**200℃**に合わせ、［スタート］を押す。

5 ピザソースをぬり、具をのせ、ピザ用チーズを散らす。

ポイント
サラミは焦げやすいので、チーズを上にのせるとよいでしょう。

6 予熱が完了すれば、丸皿を庫内に入れる。
［回転つまみ］で**23～25分**に合わせ、［スタート］を押す。

トッピング　バリエーション

焼き上げは「**ビックピザ(サラミ)**」と同じ要領です。

ツナトマト

材料　(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング
- ピザソース(市販のもの)………………適量
- ツナ (缶詰)…………………………80g
- トマト……………………小1個(100g)
- 玉ねぎ……………………1/4個(50g)
- ピザ用チーズ……………………100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに玉ねぎは薄切りにする。

市販の冷凍ピザ

手動
トースターグリル

材料　(1枚)
市販の冷凍ピザ (直径約15cm)………………1枚

1 包装しているラップをはずし、丸皿にのせる。

2 ［トースターグリル］を押して、［回転つまみ］で**14～15分**に合わせ、［スタート］を押す。
※市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがあります。また、記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。
※丸皿にクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。

■**ご注意**・包装は必ずはずしてください。プラスチック容器やラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

下記の食品を加熱するときは、注意してください。

操作方法 22ページ

- (天ぷら・フライ)「いか」は、はじけてやけどのおそれあり。
- (牛乳・酒) 加熱しすぎると突然沸騰し、やけどのおそれあり。
- (あんまん・まんじゅう)「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
- (根菜類)「さつまいも」など水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
- (パン・水分の少ないもの・少量のもの) 加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。

あたため

レンジ 600Wで加熱します。(茶わん蒸しはレンジ200W)　○はラップ(フタ)をします。　(mL=cc)

メニュー		ラップ有無	分量	目安時間
煮物	常温･冷蔵	―※	200g	約1分20秒
カレー・シチュー	常温･冷蔵	○	1人分(200g)	約1分30秒
	冷凍			約5分30秒
汁物(みそ汁)	常温･冷蔵	○	1杯(150mL)	約1分
ごはん	常温･冷蔵	―	1杯(150g)	約50秒
	冷凍	○		約2分30秒
焼きそば･スパゲティ	常温･冷蔵	―	1皿(200g)	約1分20秒
ハンバーグ	常温･冷蔵	―	2個(180g)	約1分20秒
	冷凍	○		約4分20秒
天ぷら･フライ	常温･冷蔵	―	1人分(200g)	約1分20秒
シュウマイ	常温･冷蔵	―	5個(70g)	約1分
	冷凍	○	12個(160g)	約3分30秒
ピラフ･焼きめし	常温･冷蔵	―	1人分(250g)	約1分40秒
	冷凍	○		約4分30秒
牛乳	冷蔵	―	1杯(200mL)	約1分20秒
酒	常温	―	1杯(180mL)	約50秒

メニュー		ラップ有無	分量	目安時間
肉まん･あんまん	常温･冷蔵	○	1個(110g)	40～50秒
	冷凍			約2分
	コツ 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。加熱後ラップをしたまま、2～3分蒸らす。			
まんじゅう	常温･冷蔵	―	1個(50～100g)	10～20秒
	冷凍			30～40秒
茶わん蒸し	常温･冷蔵	―	1個(150g)	約4分
	コツ 具の種類によって、加熱時間が異なるので、**レンジ200Wで様子を見ながら加熱する。**			
コンビニ弁当	常温･冷蔵	―	1個(500g)	約2分
	コツ 具の種類によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。			
ミックスベジタブル	冷凍	○	100g	約3分20秒
里いも･かぼちゃ	冷凍	○	500g	約10分
市販のお弁当用ハンバーグ	冷凍	○	2個(50g)	約1分
焼きおにぎり	冷凍	○	2個(100g)	約1分50秒

※煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。

野菜をゆでる

レンジ 600Wで加熱します。必ずラップ(フタ)をします。

素材		分量	目安時間
根菜	じゃがいも さつまいも	150g	約3分
	にんじん	200g	約5分
	コツ 野菜が浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。		
	だいこん	400g	約6分30秒
葉菜／花果菜	ほうれん草	200g	約1分50秒
	カリフラワー ブロッコリー	200g	約2分
	グリーンアスパラガス	100g	約1分20秒
	かぼちゃ	400g	約3分30秒

パン類

トースターグリル で加熱します。
ラップ(フタ)はしません。

種類	分量	目安時間
食パン (常温・6枚切り)	1枚	5分～5分30秒
	2枚	約6分
ロールパン(あたため)	2個(1個30g)	3～4分

フライ類のあたため

レンジ 600Wのあと トースターグリル で加熱します。
ラップ(フタ)はしません。

種類	分量	目安時間
調理済フライ (常温･冷蔵)	100g	レンジ 600W 10～20秒 ▼ トースターグリル 6～7分
調理済フライ (冷凍)	150g	レンジ 600W 約1分40秒 ▼ トースターグリル 6～7分

その他

レンジ 200Wで加熱します。

乾燥したもの、水分の少ないもの（干もの、落花生など）、パセリ、青じそなどの乾燥

加熱をしすぎると焦げて煙が出ることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

お手入れをする

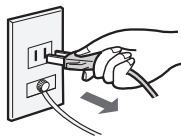
警告

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイント

電源プラグを抜く

次のものは使わないでください。
(塗装のはがれ・傷付き・変色・内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー
ベンジン
アルコール

オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

本体(内側・外側)

固く絞ったふきんですぐに水拭きをします。
汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後は水拭きをします。

庫内のにおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きをします。13ページ

電波の出口カバー

ご注意
- 食品カスがついたまま使用しない。
(発煙・発火の原因)

絶対に取りはずさない

操作部

スプレー式の洗剤を直接かけない

液が浸透し、故障の原因

ドアガラス

食器などを当てたりして傷を付けない

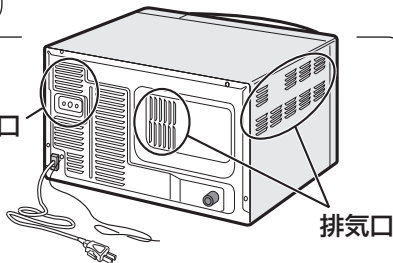
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

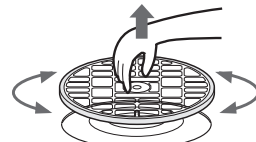
庫内・ドアの内側

ご注意
- 食品カスや飛び汁などを、穴やすきまなどに残さない。
(発煙・発火の原因)

吸気口・排気口

ほこりを拭き取る

換気できずに、故障のおそれがあります。

底面・回転軸部分

回転網を軽く左右にゆすりながら垂直に引き抜き、はずしてお手入れします。

勢いよく引き抜くと天面の上ヒーターに当たり、割れる場合があります。

付属品(丸皿・回転網)

傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
- こまめにふきんで水拭きするか、台所用合成洗剤(中性)を使います。
- 丸皿の表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどをつけて、丸めたラップでこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

故障かな？

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や終了後に「ブーン」と鳴ったり、止まったりする。	● 製品内部を冷やすために、ファンが回ります。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。	ー
音	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ レンジ を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、とりけし を押すと解除されます。	11
音	加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	ー
音	オーブン・トースターグリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。	ー
音	レンジ加熱時、「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	ー
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り「0」表示します。ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)	13
動作	上ヒーターが赤熱しない。(オーブン・トースターグリル加熱のとき)	● 断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。	ー
動作	加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。	● 食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	ー
動作	煙が出たり、いやなにおいがする。	● ご購入後にカラ焼きされましたか? ● 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	13 39
動作	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や、金属容器を使っていませんか? ● 食品カスなどが付着していませんか?	12 39
動作	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	ー
動作	丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。	● 加熱スタート時のタイミングによって、左右どちらにも回転するモーターを使っているからです。	ー
仕上がり	食品が加熱しすぎる。 1 サックリ解凍 、2 はがせ技 全解凍 で。	● 食器にのせていませんか? ● ラップに包んでいませんか？ ● 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー ー 16
仕上がり	(6 ゆで野菜)で。	● 食器にのせていませんか? ● 素材に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー 21
仕上がり	飲み物が熱くなりすぎる。	● 3 牛乳・酒 で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて**仕上がりキー**を使っていますか？	ー ー 17

こんな場合		故障ではありません	参照ページ
仕上がり	食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、正しく操作しているのに「U01～03」を表示する。	● 下記の「U01～03」を表示するときは の操作をおこなってください。	―
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	● 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	―
	オーブン・トースターグリル加熱で焦げ目が付かない。	● コンセントは単独で使っていますか？ 延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	5

こんな表示が出たら　エラー音(ピピピピピ)が鳴ります。

表示	内容	処置	
U01	丸皿がセットされていません。	● 丸皿を庫内にセットしてください。	● とりけし を押してやり直してください。それでも「U01～03」を表示するときは、下記「U01～03」を表示するときはの操作をおこなってください。
U02	食品の分量が多すぎます。	● 分量を減らしてください。	
U03	食品の分量が少なすぎます。	● 分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。	
U04	庫内が高温のため使用できません。	● 「U04」表示が消えると使用できます。 「U04」表示中は、サックリ解凍 、はがせ技 全解凍 、発酵は使えませんが、とりけし を押すと他の加熱は使えます。	
C 番号	製品が故障している場合があります。 (交互に表示)	● 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、お客様ご相談窓口に、表示の内容(C 番号)をご連絡ください。(43ページ) 888 の表示と交互に点灯します。	

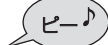
(43ページ)

「U01～03」を表示するときは（重量センサーの調整をします）

庫内に回転網のみをセットし、ドアを閉めて、1～6のキーを順に押してください。

1 とりけし ……「0」を表示
2 レンジ ……「600W」を表示
3 オーブン ……「600W」を表示中
（キー操作音はしません）
4 レンジ ……「500W」を表示
5 トースターグリル ……「- --」を表示
6 スタート ……「- --」が点滅

ご注意
●丸皿を入れて操作すると、エラー音が鳴り、「U01」を表示します。

回転網が1回転し、「0」表示が点灯すると、操作は完了です。 ピー♪

保証とアフターサービス(よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1 「故障かな?」(40～41ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：電子レンジ
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日 (年月日)
- 故障の状態 (具体的に)
- ご住所 (付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　● 電話番号　● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。
電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

便利メモ
お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

保証期間中

- 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、電子レンジの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

長年ご使用の場合は商品の点検を！
こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

http://www.sharp.co.jp/support/　■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。

使用方法のご相談など【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯・PHS OK
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：9:00～18:00
●日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談など【修理相談センター】

0120 - 02 - 4649
携帯・PHS OK
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
おかけ間違いのないようにご注意ください。

受付時間（年末年始を除く）
●月曜～土曜：9:00～20:00
●日曜・祝日：9:00～17:00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

	電　話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:40）	

「修理品引き取りサービス」のご案内

※サービスエリア：日本国内地域。
ただし、沖縄県全域(離島を含む)および鹿児島県奄美市・大島郡を除く。

「修理品引き取りサービス」とは、電話で修理依頼いただきますと、当社指定の運送業者がお客様のご都合の良い日時にご自宅まで訪問してお預かりし、弊社で修理完了後、ご自宅までお届けに伺うサービスです。

ご利用料金

■運送費　※梱包料を含む往復料金(税別)

保証期間内	無料	保証期間外	1,000円＋梱包資材費＋代引き手数料

■修理料金　※保証期間内でも有料になる場合があります。詳しくは保証書をご確認ください。

保証期間内	無料(保証書記載の「保証規定」に準じます)	保証期間外	有料(修理内容により異なります)

お引き取り

■お引き取りの時間は、下記時間帯よりお選びいただくことができます。

午前中	12:00～14:00	14:00～16:00	16:00～18:00	18:00～21:00

■お引き取り日は、ご依頼日の翌日以降となります。
■交通事情などの理由によりご指定の時間にお伺いできない場合がございます。
※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。
※修理品は当社指定の運送業者が梱包箱を持参してお伺いし、梱包させていただきます。

お届け

■ご連絡時にサービス料金(修理料金＋利用料)と発送日をご連絡いたします。
■当社指定の運送業者が修理完了品を、お届けに伺います。
■サービス料金(修理料＋利用料)を指定運送業者に、現金でお支払いください。
※離島の場合は、船便等のスケジュールにより、ご訪問できる日時が変動します。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2011.08)

仕様

電源		交流 100V 50-60Hz共用
レンジ	定格消費電力	1,375W
	高周波出力	950W※1・600W・500W・200W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースターグリル	定格消費電力	1,310W
オーブン	定格消費電力	1,310W
	温度調節範囲	発酵(40℃)110〜250℃※2
外形寸法※3		幅470mm×奥行395mm×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅300mm×奥行320mm×高さ165mm
ターンテーブル直径		丸皿300mm (回転網225mm)
質量		約11kg
電源コードの長さ		約1.4m
区分名		B

電子レンジ機能の年間消費電力量	60.2kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	9.0kWh／年	年間消費電力量	69.2kWh／年

※1 定格高周波出力950Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は、600Wです。600Wへは、自動的に切り換わります。
※2 このオーブンレンジの250℃での運転時間は、約5分間です。その後は、自動的に220℃に切り換わります。
※3 脚間寸法は、幅390mm、奥行305mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、背面10cm以上(ただし、背面の凸部で一番飛び出しているところより**9cm以上**)、天面15cm以上、両側面10cm以上、空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

お問い合わせ先

お問合わせの前にもう一度「故障かな?」(40〜41ページ)をご確認ください。

パソコン
メールでのお問い合わせなど
【シャープサポートページ】
シャープ お問い合わせ 検索
http://www.sharp.co.jp/support/

お電話
使用方法のご相談など
【お客様相談センター】
0120-078-178
※詳しくは、取扱説明書43ページをご覧ください

修理のご相談や修理品引き取りサービス
【修理相談センター】
0120-02-4649
※詳しくは、取扱説明書43ページをご覧ください

シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
S20Fシリーズ
TCADCB093WRRZ 12C－(TH)①